

(Детский сад №14 весна-лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом <i>Крупа манная, Молоко с мдж 2,5%, Сахар, Масло сливочное.</i>	С-1, ЭЦ-191, Бел-5, Жир-8, Угл-25, А-40, На-335, Са-100, Mg-15, P-91
10	Сыр твердый (порциями)	ЭЦ-39, Бел-3, Жир-3
4	Масло сливочное (порциями)	ЭЦ-26, Жир-3
180	Чай с сахаром (сад) <i>Чай черный, Вода., Сахар</i>	ЭЦ-48, Угл-12, К-10, Са-4, Mg-2, P-3, Железо-3
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
Итого за Завтрак		С-1, ЭЦ-461, Бел-12, Жир-16, Угл-66, А-40, На-335, К-10, Са-105, Mg-17, P-95, Железо-4
<u>Завтрак 2</u>		
100	Сок	ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
Итого за Завтрак 2		ЭЦ-38, Бел-1, Угл-9, С-2, На-6, К-120, Са-7, Mg-4, P-7
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный вермишелевый на кур.б <i>Картофель, Вермишель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное.</i>	ЭЦ-65, Бел-1, Жир-2, Угл-10, С-6, PP-1, На-3, Са-8, Mg-13, P-36, Железо-1
70	зразы рыбные с яйцами со сметанным соусом с томатом <i>Минтай, Хлеб пшеничный, Молоко с мдж 2,5%, Лук репчатый, Масло растительное., Яйцо куриное, Сметана., Мука пшеничная высшего сорта, Томатная паста</i>	ЭЦ-149, Бел-11, Жир-8, Угл-10, А-10, С-2, PP-1, На-126, К-209, Са-28, Mg-19, P-143, Железо-1
100	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом. <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное.</i>	ЭЦ-167, Бел-4, Жир-6, Угл-25, А-25, На-1, Са-2, P-2
25	Икра из свежих кабачков <i>Кабачки свежие, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное.</i>	ЭЦ-15, Жир-1, Угл-1, С-2, На-1, К-24, Са-1, Mg-2, P-4
180	Компот из сушеных фруктов. <i>Сухофрукты, Сахар, Кислота лимонная.</i>	ЭЦ-93, Угл-22, На-2, К-104, Са-40, Mg-5, P-14, Железо-1
25	Хлеб пшеничный	ЭЦ-157, Бел-5, Жир-2, Угл-30
25	Хлеб ржаной	ЭЦ-58, Бел-2, Жир-1, Угл-11, Са-5, Mg-4, P-16
Итого за Обед		ЭЦ-705, Бел-24, Жир-20, Угл-108, А-35, С-10, PP-2, На-132, К-338, Са-84, Mg-43, P-214, Железо-3

полдник

60

Булочка Российская 60 гр

ЭЦ-1, На-1, К-1

Мука пшеничная высшего сорта, Сахар, Маргарин, Молоко с мдж 2,5%, Яйцо куриное, Дрожжи (прессованные), Соль йодированная, Ванилин..., *Вода питьевая, Изюм

180

**Кофейный напиток с
молоком**

ЭЦ-84, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-45, К-132,
Са-113, Mg-13, P-81

Кофейный напиток, Сахар, Молоко с мдж 2,5%

Итого за полдник

ЭЦ-85, Бел-3, Жир-2, Угл-13, А-18, С-1, На-46, К-132,
Са-113, Mg-13, P-81

Итого за

С-1, ЭЦ-1 289, Бел-39, Жир-38, Угл-196, А-93, С-14,
РР-2, На-520, К-600, Са-309, Mg-77, P-397, Железо-7, Е-1

Александр
Повар

Руководитель
МБОУ(МБДО
У)



ИП Шаповалов

